

I

PUASA DALAM ISLAM

Puasa berasal dari bahasa Arab, asal mufradnya *shaama-yashuumu-shiyaaman* berarti ‘menahan dari melakukan sesuatu’, baik berupa makan, berbicara, ataupun melakukan perjalanan. Sedangkan secara terminologis berarti menahan dari makan, minum, dan jimak serta dibarengi dengan niat sejak terbitnya fajar sampai terbenamnya matahari.

Oleh karena itu, puasa dalam arti yang mendalam ialah tidak hanya sekadar menahan diri dari makan, minum, bersenggama, tetapi juga membuang akhlak-akhlak *mausu’ah* (‘tercela’) yang dapat mengurangi kesempurnaan puasa, seperti riya’, takabur, suuzan, dan lain sebagainya yang mengurangi pahala puasa.

Perintah puasa terdapat dalam Al Quran ayat 183 sampai 184:

وَآيَةٌ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا لَكُنَّ عَلَيْكُمْ أَنْبِيَاءُ كَمَا كُنَّ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ {183} أَيَّامًا مَعْدُودَاتٍ فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ فَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ عَالِمِينَ {184}

“Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa. (Yaitu) dalam beberapa hari yang tertentu. Maka, barangsiapa di antara kamu ada yang sakit atau dalam perjalanan (lalu dia berbuka), maka (wajiblah baginya berpuasa) sebanyak hari yang ditinggalkan itu pada hari-hari yang lain. Dan wajib bagi orang-orang yang berat menjalankannya (jika mereka tidak berpuasa) membayar fidyah, (yaitu), memberi makan seorang miskin. Barangsiapa yang dengan kerelaan hati mengerjakan kebajikan, maka itulah yang lebih baik baginya. Dan berpuasa lebih baik bagimu jika kamu mengetahui.” (Al-Baqarah: 183–184).

Firman Allah mengenai ayat tentang perintah puasa Ramadhan dalam QS. Al-Baqarah: 183 tersebut juga menjelaskan bahwa puasa merupakan ibadah yang difardukan kepada umat-umat Nabi sebelum Nabi Muhammad. Seperti yang dijelaskan oleh Allah *“Sebagaimana diwajibkan (puasa tersebut) kepada umat-umat sebelum kalian.”* Menurut Ibnu Katsir dalam kitab tafsirnya meriwayatkan bahwa umat-umat terdahulu mulai melakukan puasa sejak masa Nabi Adam, Nabi Nuh, serta nabi-nabi yang lain. Bahkan Mesir Kuno pun telah mengenal puasa dengan cara berpuasa tiga hari pada masing-masing bulan hingga akhirnya dinasakh oleh Allah dengan berpuasa penuh pada bulan Ramadhan.

Akhir dari ayat tentang perintah puasa Ramadhan tersebut, Allah menjelaskan tujuan puasa yaitu *“agar kalian bertakwa”*. Ini merupakan sebuah jaminan yang diberikan oleh Allah dengan menjelaskan faedah terbesarnya, yaitu

agar kalian bertakwa. Di mana rasa takwa ini bisa didapat dengan cara meninggalkan hal yang mudah didapat, meninggalkan kesenangan-kesenangan duniawi, serta yang terpenting ialah melaksanakan perintah-Nya dan berusaha menjauhi larangan-Nya. Hal tersebut merupakan esensi puasa dalam rangka membentuk mental rohani umat Islam.

Ada beberapa macam puasa, yaitu puasa wajib, sunnah, makruh dan haram;

- Puasa wajib yang terdiri dari: puasa Ramadhan, nazar, dan kafarat.
- Puasa sunnah yang terdiri dari: puasa Senin Kamis, Muharam, Syawal, Arafah, dan sebagainya.
- Puasa makruh yang terdiri dari puasa yang dikhususkan pada hari Jumat dan Sabtu.
- Puasa haram yang terdiri dari puasa Hari Raya Idulfitri dan Hari Raya Iduladha serta puasa sepanjang tahun.

Puasa Ramadhan, yakni puasa sebulan penuh pada bulan Ramadhan yang hukumnya wajib bagi setiap umat muslim yang sudah balig. Kewajiban melaksanakan puasa pada bulan Ramadhan terdapat dalam Al Quran Surat Al-Baqarah ayat 183.

Puasa nazar, merupakan puasa yang disebabkan karena sebuah janji. Nazar secara bahasa adalah janji sehingga puasa yang dinazarkan hukumnya wajib.

Puasa kafarat atau kifarafat. Yakni puasa yang dilakukan untuk menggantikan dam atau denda atas pelanggaran yang hukumnya wajib. Puasa ini ditunaikan dikarenakan

perbuatan dosa sehingga bertujuan untuk menghapus dosa yang telah dilakukan. Adapun macam-macam puasa kafarat antara lain kafarat karena melanggar sumpah atas nama Allah, kafarat dalam melakukan ibadah haji, kafarat karena berjimak atau berhubungan badan suami istri di bulan Ramadhan, membunuh tanpa sengaja, membunuh binatang saat sedang ihram.

Ada beberapa puasa sunnah. Yang pertama, puasa sunnah Senin Kamis, seperti yang dicontohkan oleh Rasulullah yang telah memerintahkan umatnya untuk senantiasa berpuasa di hari Senin dan Kamis karena pada hari Senin merupakan hari kelahiran beliau dan Kamis adalah hari pertama kali Al Quran diturunkan. Dan pada hari Senin Kamis juga, amal perbuatan manusia diperhitungkan sehingga beliau menginginkan ketika diperhitungkan, beliau dalam keadaan berpuasa.

Berikutnya, puasa sunnah enam hari di bulan Syawal atau setelah bulan Ramadhan. Bisa dilakukan secara berurutan dimulai dari hari kedua Syawal atau dilakukan secara tidak berurutan. Rasulullah bersabda yang artinya: *“Keutamaan puasa Ramadhan yang diiringi dengan puasa Syawal ialah seperti orang yang berpuasa selama setahun.”* (HR. Muslim)

Puasa sunnah lainnya yaitu puasa Muharram yakni puasa pada bulan Muharram. Paling utama ialah pada hari ke-10 bulan Muharram yakni Assyura. Puasa ini memiliki keutamaan dan yang paling utama setelah puasa Ramadhan.

Selanjutnya ada puasa sunnah Arafah, merupakan puasa pada hari ke-9 Dzulhijjah, di mana keistimewaannya

ialah akan dihapuskan dosa-dosa pada tahun lalu dan dosa-dosa di tahun yang akan datang (HR. Muslim). Dosa-dosa yang dimaksud ialah khusus untuk dosa-dosa kecil, karena dosa-dosa besar hanya bisa diampuni dengan jalan bertobat atau tobatan nasuha.

Kemudian puasa sunnah di bulan Sya'ban adalah berpuasa di bulan Sya'ban, segala amal akan diangkat kepada Rabb sehingga diperintahkan untuk memperbanyak puasa.

Yang terakhir puasa sunnah Daud adalah puasa yang dilakukan Nabi Daud dan caranya yaitu sehari puasa dan sehari tidak atau dengan cara selang-seling dan puasa ini sangat disukai Allah Swt.

Puasa makruh yaitu jika melakukan puasa pada hari Jumat atau Sabtu, dengan niat dikhususkan atau disengaja, maka hukumnya makruh kecuali bermaksud atau berniat meng-*qodho* puasa Ramadhan, puasa karena nazar, ataupun kifarat.

Puasa haram yaitu melakukan puasa pada hari-hari yang dilarang. Misalnya puasa pada Hari Raya Idulfitri yang jatuh pada tanggal 1 Syawal yang ditetapkan sebagai hari raya umat muslim. Pada hari ini, puasa diharamkan karena hari ini merupakan hari kemenangan karena telah berpuasa sebulan penuh di bulan Ramadhan.

Selain itu puasa pada Hari Raya Iduladha. Pada tanggal 10 Dzulhijjah merupakan hari raya Kurban dan hari raya kedua bagi umat muslim. Berpuasa pada hari ini diharamkan. Selanjutnya, hari Tasyrik jatuh pada tanggal 11, 12, dan 13 Dzulhijjah. Yang terakhir, puasa setiap hari dan puasa sepanjang tahun selamanya.

Puasa memiliki banyak manfaat bagi yang menjalankannya, antara lain puasa membiasakan seseorang merasa takut kepada Allah Swt. baik ketika sendirian atau ketika di hadapan orang lain. Berpuasa mendidik pelakunya untuk bersifat lembut, sayang terhadap diri dan orang lain.

Melunturkan atau meredam syahwat yang tinggi. Oleh karena itu seorang yang masih lajang (belum menikah) dianjurkan untuk berpuasa sebagaimana hadis Rasulullah Saww.

“Wahai para pemuda ...! Barang siapa di antara kalian ada yang mampu menikah maka hendaklah ia menikah, sungguh ia (pernikahan) itu dapat lebih menahan pandangan dan dapat memelihara kemaluan. Dan barang siapa yang belum mampu, maka hendaklah ia berpuasa. Sesungguhnya (berpuasa) itu adalah peredam baginya.” (Muttafaq ‘alaih)

Keutamaan Berpuasa di Bulan Ramadhan

Bulan Ramadhan adalah bulan yang mulia. Bulan ini dipilih sebagai bulan untuk berpuasa dan pada bulan ini pula Al Quran diturunkan. Sebagaimana Allah Swt. berfirman,

“(Beberapa hari yang ditentukan itu ialah) bulan Ramadhan, bulan yang di dalamnya diturunkan (permulaan) Al Quran sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan-penjelasan mengenai petunjuk itu dan pembeda (antara yang hak dan yang bathil). Karena itu, barang siapa di antara kamu hadir (di negeri tempat tinggalnya) di bulan itu, maka hendaklah ia berpuasa pada bulan itu.” (QS. Al Baqarah [2]: 185)

Ibnu Katsir *rahimahullah* tatkala menafsirkan ayat yang mulia ini mengatakan, “(Dalam ayat ini) Allah Swt. memuji bulan puasa yaitu bulan Ramadhan dari bulan-bulan lainnya. Allah memuji demikian karena bulan ini telah Allah pilih sebagai bulan diturunkannya Al Quran dari bulan-bulan lainnya.”

Setan-setan dibelenggu, pintu-pintu neraka ditutup dan pintu-pintu surga dibuka ketika Ramadhan tiba. Rasulullah Saw. bersabda,

“Apabila Ramadhan tiba, pintu surga dibuka, pintu neraka ditutup, dan setan pun dibelenggu.” (HR. Muslim)

Pada bulan Ramadhan, terdapat malam yang penuh kemuliaan dan keberkahan. Pada bulan Ramadhan terdapat suatu malam yang lebih baik dari seribu bulan yaitu *lailatul qadar* (malam kemuliaan). Pada malam inilah yaitu 10 hari terakhir di bulan Ramadhan- saat diturunkannya Al Quranul Karim. Allah Swt. berfirman,

“Sesungguhnya Kami telah menurunkannya (Al Quran) pada lailatul qadar (malam kemuliaan). Dan tahukah kamu apakah malam kemuliaan itu? Malam kemuliaan itu lebih baik dari seribu bulan.” (QS. Al Qadr [97]: 1–5)

“Sesungguhnya Kami menurunkannya pada suatu malam yang diberkahi dan sesungguhnya Kami-lah yang memberi peringatan.” (QS. Ad Dukhan [44]: 3)

Bulan Ramadhan adalah salah satu waktu dikabulkannya doa. Rasulullah *Saw.* bersabda,

“Ada tiga manusia yang doa mereka tidak akan ditolak: 1. Doa orang yang berpuasa sampai dia berbuka, 2. Pemimpin yang adil, 3. Doa orang teraniaya.” (HR. At Tirmidzi)

Puasa di bulan Ramadhan juga dapat menghapuskan dosa-dosa, sebagaimana hadis Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wasallam*,

Dari Abu Hurairah *radhiallahu ‘anhu*, bahwa Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* bersabda:

“Shalat yang lima waktu, dari Jumat ke Jumat, dan Ramadhan ke Ramadhan, merupakan penghapus dosa di antara mereka, jika dia menjauhi dosa-dosa besar.” (HR. Muslim)

Keutamaan lainnya adalah Allah langsung membalas pahala puasa.

“Setiap amalan anak Adam itu adalah (pahala) baginya, kecuali puasa, karena puasa itu untuk-Ku dan Akulah yang akan membalasnya.” (HR. Bukhari)

Ada dua kebahagiaan bagi orang yang berpuasa seperti yang disebutkan dalam hadis berikut”

“Bagi orang berpuasa ada dua kebahagiaan: yaitu kebahagiaan ketika berbuka, dan ketika berjumpa Rabbnya bahagia karena puasanya.” (HR. Bukhari)

II

PUASA DAN KESEHATAN MENTAL

Puasa merupakan ritual ibadah yang berhenti dari aktivitas makan dan minum. Bukan hanya sekedar berhenti makan dan minum, melainkan menahan diri dari segala bentuk perbuatan yang membatalkannya. Seperti hubungan suami-istri, berkata kasar, dan perbuatan sia-sia lainnya. Puasa jika dilakukan dengan baik dan benar mampu meningkatkan ketenangan dalam diri sehingga terhindar dari berbagai gangguan penyakit jiwa seperti stres, depresi, dan gangguan jiwa lainnya.

Pengetahuan tentang kesehatan mental berkembang secara luas di negara-negara maju, terutama dalam beberapa tahun terakhir ini. Di beberapa Negara, pembahasannya telah samapai pada tingkat mencari jalan pencegahan (*preventive*) agar orang tidak menderita kegelisahan dan gangguan jiwa. Meskipun sering digunakan istilah kesehatan mental, namun pengertiannya masih kabur dan kurang jelas bagi orang awam.

Menurut Daradjat (1995) ada beberapa definisi kesehatan mental antara lain;

- Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*).

- Kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain, dan masyarakat serta lingkungan di mana ia hidup.
- Kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat, dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa.
- Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem yang biasa terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.

Sedangkan, menurut Bastaman (1995) mengutip pendapat Saparinah Sadli, guru besar Fakultas Psikologi UI tentang kesehatan mental, yaitu:

- Orientasi klasik. Seseorang dianggap sehat bila ia tidak mempunyai keluhan tertentu, seperti ketenangan, rasa lelah, cemas, rendah diri, atau perasaan tidak berguna, yang semuanya menimbulkan perasaan “sakit” atau “rasa tidak sehat” serta mengganggu efisiensi aktivitas sehari-hari. Orientasi ini banyak dianut di lingkungan kedokteran.